

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Nutrisi**

##### **2.1.1 Definisi Nutrisi**

Nutrisi merupakan zat-zat penting yang berasal dari makanan yang telah dicerna dan diolah oleh tubuh kita menjadi zat yang berguna untuk membentuk serta memelihara jaringan tubuh, memperoleh tenaga, mengatur sistem fisiologi organ di dalam tubuh dan melindungi tubuh terhadap serangan penyakit (Chandra, 2009). Menurut Susianto, dkk (2008) nutrisi adalah sejumlah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh supaya organ-organnya dapat berfungsi dengan baik. Sedangkan menurut Soenardi (2006) nutrisi berarti sesuatu yang mempengaruhi proses perubahan semua jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh yang dapat mempertahankan kehidupan.

Sebagai unsur penting dalam tubuh, gizi atau nutrisi memainkan peran penting dalam kehidupan makhluk hidup. Kebutuhan nutrisi dapat membantu dalam aktivitas sehari-hari karena nutrisi juga merupakan sumber tenaga yang dibutuhkan berbagai organ dalam tubuh serta sumber zat pembangun dan pengatur dalam tubuh (Hidayat, 2008). Gizi atau nutrisi menjadi sumber energi, didapatkan melalui proses metabolisme yang begitu kompleks yang mampu memberikan tenaga bagi manusia untuk beraktivitas (Hasdianah, dkk. 2013).

##### **2.1.2 Komponen Zat Gizi**

Menurut Almatsier (2011) dalam Marmi (2013), zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan.

Kebutuhan nutrisi tidak akan berfungsi secara optimal kalau tidak mengandung beberapa zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, demikian juga zat gizi yang cukup pada kebutuhan nutrisi akan memberikan nilai yang optimal. Ada beberapa komponen zat gizi yang dibutuhkan pada nutrisi bayi dan anak yang jumlahnya sangat berbeda untuk setiap usia (Hidayat, 2008).

#### 1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi terbesar dalam tubuh dan merupakan komponen *nutrient* (zat gizi) terbesar dalam makanan sehari-hari (Devi, 2010). Karbohidrat harus tersedia dalam jumlah yang cukup sekitar 55-60% dari total kalori yang dibutuhkan, sebab kekurangan karbohidrat sekitar 15% dari kalori yang ada dapat menyebabkan terjadi kelaparan dan berat badan menurun dan demikian sebaliknya (Hidayat, 2008). Jumlah karbohidrat yang cukup dapat diperoleh dari susu, padi-padian, buah-buahan, sukrosa, sirup, tepung, dan sayur-sayuran (Hidayat, 2008).

#### 2. Protein

Protein dibutuhkan untuk membangun dan memelihara seluruh sel di dalam tubuh dan selama pertumbuhan begitu banyak sel baru dibuat dan protein ekstra diperlukan untuk ini (More, 2014). Jika protein cukup maka daya tahan tubuh terhadap infeksi akan meningkat. Kekurangan protein dapat mengganggu pertumbuhan, sementara kelebihan protein dapat mengganggu fungsi ginjal (Soenardi, 2006). Komponen zat gizi protein dapat diperoleh dari susu, telur, daging, unggas, keju, kedelai, kacang, buncis, dan padi-padian (Pudjiadi, 2001 dalam Hidayat, 2008).

Kebutuhan protein setiap orang berbeda-beda, tergantung pada jenis kelamin, gaya hidup, dan aktivitas seseorang seperti disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 2.1** Kebutuhan Protein Individu Berdasarkan Kelompok Umurnya

Kategori	Kebutuhan Protein Harian (gram)
Bayi (0-6 bulan)	13
Bayi (6 bulan-1 tahun)	14
Balita (1-3 tahun)	16
Anak-anak 4-6 tahun	24
Anak-anak 7-10 tahun	28
Pra-remaja pria (11-14 tahun)	45
Pra-remaja wanita (11-14 tahun)	46
Remaja wanita (15-18 tahun)	44
Remaja pria (15-18 tahun)	59
Wanita dewasa, sehat, dengan ukuran tubuh rata-rata (19-50 tahun ke atas)	46-50
Wanita hamil	60
Wanita menyusui	62-65
Pria dewasa, sehat, dengan ukuran tubuh rata-rata (19-50 tahun ke atas)	58-63

(Susianto, dkk. 2008).

### 3. Lemak

Lemak merupakan zat gizi esensial yang berfungsi untuk sumber energi, penyerapan beberapa vitamin dan memberikan rasa enak dan kepuasan terhadap makanan serta sangat esensial untuk pertumbuhan, terutama untuk komponen membran sel dan komponen sel otak (Istiany & Rusilanti, 2013). Lemak dapat diperoleh dari lemak jenuh seperti lemak hewan, mentega, margarin, keju, dan minyak kelapa, dan lemak tidak jenuh seperti minyak zaitun, minyak bunga matahari, minyak jagung, minyak wijen, dan minyak ikan (Soenardi, 2006). Lemak di dalam makanan adalah campuran dari semua jenis lemak di dalam makanan-makanan tertentu yang memiliki salah satu jenis lemak dalam jumlah lebih banyak dibanding jenis-jenis lemak lainnya (More, 2014).

**Tabel 2.2** Kebutuhan Energi per hari

Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (Kkal)
0-6 bulan	6	80	550
7-12 bulan	8,5	71	650
1-3 tahun	12	90	1000
4-6 tahun	18	110	1550
7-9 tahun	25	120	1800

Laki-laki			
10-12 tahun	35	138	2050
13-15 tahun	46	150	2400
16-18 tahun	55	160	2600
Perempuan			
10-12 tahun	37	145	2050
13-15 tahun	48	153	2350
16-18 tahun	50	154	2200

(Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi, 2004 dalam Hidayat, 2008).

#### 4. Vitamin

Vitamin merupakan senyawa organik yang digunakan untuk mengatalisasi metabolisme sel yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan serta pertahanan tubuh anak (Hidayat, 2008). Vitamin adalah bahan kimia yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh manusia yang semestinya namun tidak dapat dibuat di dalam tubuh (More, 2014). Jenis vitamin berdasarkan kelarutannya ada dua macam, yaitu vitamin yang larut dalam air (yaitu Vitamin B dan C) dan vitamin yang larut dalam lemak (yaitu Vitamin A, D, E, K) (Marmi, 2013).

**Tabel 2.3** Kebutuhan vitamin per hari

Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Vit. A (RE)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niasin (mg)	B12 (mg)	Vit. C (mg)
0-6 bulan	6	60	550	0,3	0,3	2	0,4	40
7-12 bulan	8,5	71	650	0,4	0,4	4	0,5	40
1-3 tahun	12	90	1000	0,5	0,5	6	0,9	40
4-6 tahun	18	110	1550	0,6	0,6	8	5,0	45
7-9 tahun	25	120	1800	0,9	0,9	10	1,5	45
Laki-laki								
10-12 tahun	35	138	2050	1,0	1,0	12	1,8	50
13-15 tahun	46	150	2400	1,2	1,2	14	2,4	75
16-18 tahun	55	160	2600	1,3	1,3	16	2,4	90
Perempuan								
10-12 tahun	37	145	2050	1,0	1,0	12	1,8	50
13-15 tahun	48	153	2350	1,1	1,0	13	2,4	65
16-18 tahun	50	154	2200	1,1	1,0	14	2,4	75

(Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi, 2004 dalam Hidayat, 2008).

#### 5. Mineral

Mineral adalah suatu zat padat yang terdiri dari unsur atau persenyawaan kimia yang dibentuk secara alamiah oleh proses-proses an-organik, mempunyai sifat-

sifat kimia dan fisika tertentu dan mempunyai penempatan atom-atom secara berurutan di dalamnya, atau dikenal sebagai kristal. Mineral adalah zat anorganik yang berasal dari: bahan makanan, bahan anorganik lainnya, hasil pembakaran kedua zat tersebut (pada suhu dan tekanan tinggi) menghasilkan abu. Mineral juga berperan penting dalam pembentukan struktural dari jaringan keras dan lunak, kerja sistem enzim, kontraksi otot dan respon saraf serta dalam pembekuan darah (Marmi, 2013).

**Tabel 2.4** Kebutuhan mineral per hari

Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Kalsium (RE)	Fosfor (mg)	Besi (mg)	Seng (mg)
0-6 bulan	6	60	200	100	0,5	1,3
7-12 bulan	8,5	71	400	225	7	7,5
1-3 tahun	12	90	500	400	8	8,2
4-6 tahun	18	110	500	400	9	9,7
7-9 tahun	25	120	600	400	10	11,2
Laki-laki						
10-12 tahun	35	138	1000	1000	13	12
13-15 tahun	46	150	1000	1000	19	17,4
16-18 tahun	55	160	1000	1000	15	17
Perempuan						
10-12 tahun	37	145	1000	1000	20	12,6
13-15 tahun	48	153	1000	1000	26	15,4
16-18 tahun	50	154	1000	1000	26	14

(Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi, 2004 dalam Hidayat, 2008).

## 6. Air

Air dalam tubuh merupakan unsur esensial dan merupakan kebutuhan nutrisi yang sangat penting, mengingat kebutuhan air pada bayi relatif tinggi, yaitu sebesar 75-80% dari berat badan dibandingkan dengan orang dewasa yang hanya 55-60% (Susianto, dkk. 2008). Pada orang dewasa, asupan cairan berkisar antara 1200-1500 cc per hari, walaupun sering dianjurkan 1900 cc sebagai batas optimum. Selain itu, air dapat masuk ke tubuh melalui makanan lain berkisar antara 500-900 cc per hari (Hidayat, 2008).



**Tabel 2.5** Total Kebutuhan Air Berdasarkan Usia

Usia	Kilogram BB (%)
Bayi premature	80
3 bulan	70
6 bulan	60
1-2 tahun	59
11-16 tahun	58
Dewasa	58-60
Dewasa gemuk	40-50
Dewasa kurus	70-75
Lansia	45-55

(Marmi, 2013)

### 2.1.3 Variasi Menu Makanan

Secara umum, dalam penyusunan menu hendaknya perlu memperhatikan variasi hidangan dalam makan pagi, makan siang dan makan malam. Apabila menu pagi, dipilih hidangan yang cepat dan mudah dalam persiapan, penyajian dan dimakan. Untuk menu makan siang dan malam makanan yang dihidangkan biasanya sama. Kemudian disamping makan pagi, siang dan malam perlu ada hidangan tambahan yaitu makanan selingan yang berguna untuk penambah kalori dengan bentuk penyajian yang menarik, mudah dimakan dan porsinya tidak terlalu mengenyangkan. Contohnya teh, kopi, pisang goreng atau rebus atau panggang, bubur, kue-kue basah dan sebagainya. Dari semua hidangan yang disajikan, perlu diusahakan agar mengandung zat-zat gizi yang cukup lengkap yaitu zat gizi pemberi tenaga, pembangun, dan pengatur.

#### 1. Menu makan pagi

- a. Nasi putih, sambal goreng kering tempe, orak arik sayur telur dan jeruk
- b. Bubur kacang hijau, telur rebus setengah matang, pisang
- c. Roti tawar, telur mata sapi, papaya

## 2. Menu makan siang dan makan malam

- a. Nasi putih, pepes ikan, tempe bumbu bali, sayur asam, sambal terasi  
lalapan sayur, papaya
- b. Singkong rebus, semur daging, rempeyek teri, urap sayuran, jeruk
- c. Nasi jagung, gulai daun singkong, ikan goreng balado, sambal goreng  
kering tempe, mangga

### 2.1.4 Takaran Kalori pada Makanan

Energi dalam tubuh berasal dari karbohidrat, lemak, serta protein (jumlah sedikit). Sehingga nilai energi pada suatu makanan diperoleh dengan menghitung energi dari karbohidrat, lemak dan protein, serta dinyatakan dalam kilokalori disingkat kkal (Mahmud, dkk. 2009). Menurut Susianto, dkk. (2008) menyatakan bahwa 1 gram lemak mengandung 9 kalori, sedangkan 1 gram karbohidrat hanya mengandung 4 kalori serta 1 gram protein mengandung 4 kalori.

Dalam merencanakan susunan makanan yang bergizi seimbang berpedoman pada “angka kecukupan gizi” yang dianjurkan bagi orang Indonesia. Selanjutnya dari angka kecukupan gizi tersebut diterjemahkan dalam bahan makanan yang harus dikonsumsi setiap hari. Untuk mengetahui kadar zat gizi suatu bahan makanan, terlebih dulu ditentukan bagian yang dapat makan (disingkat bdd).

Rumus :  $\frac{BDD}{100} \times \text{berat} = \text{hasil}$ ,  $\frac{\text{hasil}}{100} \times \text{angka yang tertulis di tabel (energi/lemak/karbohidrat/protein/dll)}$ .

Contoh : Penggunaan Daftar Komposisi Bahan Makanan dengan menghitung energi atau kalori, protein, lemak & karbohidrat pada Telur. Sebutir telur ayam di dalam tabel Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) bdd nya 90. Ini berarti sebutir telur ayam hanya 90 yang dapat dimakan dan 10 adalah bagian yang tidak dapat dimakan dalam bentuk kulit telur dan apabila berat sebutir telur ayam 40 gr.

Lemak :

$$\frac{90}{100} \times 40 \text{ gr} = 36 \text{ gr}, \frac{36}{100} \times 11,5 \text{ gr} = 4,14 \text{ gr}$$

Protein :

$$\frac{90}{100} \times 40 \text{ gr} = 36 \text{ gr}, \frac{36}{100} \times 12,8 \text{ gr} = 4,608 \text{ gr}$$

Karbohidrat :

$$\frac{90}{100} \times 40 \text{ gr} = 36 \text{ gr}, \frac{36}{100} \times 0,7 \text{ gr} = 0,252 \text{ gr}$$

### 2.1.5 Ciri Anak dengan Nutrisi yang Baik

Seorang anak dapat dikatakan tercukupi dengan baik akan kebutuhan nutrisinya tercermin dari perilaku dan perkembangan fisiknya yang sehat dan optimal. Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar. Menurut Departemen Kesehatan RI (1993) dalam Santoso dan Ranti (2013) ciri anak sehat dan bergizi yang baik adalah: a) Tumbuh dengan baik, yang dapat dilihat dari naiknya berat dan tinggi badan secara teratur dan proporsional sesuai standar pertumbuhan fisik anak pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar anak seusianya; b) Tampak senang, mau bermain, berlari, berteriak, melompat, memanjat, tidak berdiam diri saja; c) Kelihatan berseri-seri, kreatif, dan selalu ingin mencoba sesuatu yang ada disekelilingnya; d) Tampak aktif atau gesit dan gembira; e) Mata bersih dan bersinar; f) Nafsu makan baik sehingga makannya teratur; g) Bibir dan lidah tampak segar; h) Pernapasan tidak berbau; i) Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering; j) Mudah menyesuaikan diri (bersosialisasi) dengan lingkungan sekitarnya.



### 2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi

#### 1. Pengetahuan

Rendahnya pengetahuan tentang manfaat makanan bergizi dapat mempengaruhi pola konsumsi makan. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya informasi, sehingga dapat terjadi kesalahan dalam pemenuhan kebutuhan gizi (Hidayat, 2008).

#### 2. Prasangka

Prasangka buruk terhadap beberapa jenis bahan makanan yang bernilai gizi tinggi, dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Misalnya, di beberapa daerah tempe yang merupakan sumber protein yang baik dan murah, tetapi tidak digunakan sebagai makanan sehari-hari karena masyarakat menganggap bahwa mengkonsumsi tempe dapat merendahkan status derajat (Hidayat, 2008).

#### 3. Kebiasaan

Adanya kebiasaan yang merugikan atau pantangan terhadap makanan tertentu dapat juga mempengaruhi status gizi. Misalnya, di beberapa daerah terdapat larangan makan pisang dan pepaya bagi para gadis remaja. Padahal makanan itu merupakan sumber vitamin yang baik (Hidayat, 2008).

#### 4. Kesukaan

Kesukaan yang berlebihan terhadap suatu jenis makanan dapat mengakibatkan kurangnya variasi makanan, sehingga tubuh tidak memperoleh zat-zat gizi yang dibutuhkan secara cukup. Kesukaan dapat mengakibatkan banyak terjadi kasus malnutrisi pada remaja karena asupan gizinya tidak sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh (Hidayat, 2008).

## 5. Ekonomi

Status ekonomi dapat mempengaruhi perubahan status gizi. Penyediaan makanan bergizi membutuhkan dana yang tidak sedikit, sehingga perubahan status gizi dipengaruhi oleh status ekonomi. Dengan kata lain, orang dengan status ekonomi kurang biasanya kesulitan dalam penyediaan makanan bergizi dan sebaliknya (Hidayat, 2008).

### 2.1.7 Nutrisi Anak Prasekolah

Kebutuhan nutrisi merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam membantu proses pertumbuhan dan perkembangan pada bayi dan anak (Hidayat, 2008). Seiring bertambahnya pertumbuhan pada anak, kebutuhan energi dan nutriennya senantiasa berubah untuk memenuhi perubahan kebutuhan tubuhnya. Anak harus mendapat cukup energi dan nutrisi dalam setiap tahapan kehidupannya agar tercapai potensi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak harus seimbang dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Makanan seimbang pada usia ini perlu diterapkan karena akan mempengaruhi kualitas pada usia dewasa sampai lanjut (Marmi, 2013). Banyak ditemukan berbagai masalah dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi yang tidak seimbang, seperti anak tidak suka makan, tidak mau atau tidak mampu makan padahal makanan yang tidak disukai tersebut mengandung zat gizi yang seimbang, sehingga harapan dalam pemenuhan gizi yang selaras, serasi, seimbang tidak terlaksana (Hidayat, 2008).

Tahun-tahun masa pra-sekolah, berat badan anak pada umumnya akan terjadi peningkatan dua kali lipat. Anak akan menggunakan sejumlah energi sesuai dengan berbagai macam kegiatan motorik yang mereka lakukan. Untuk mendukung pertumbuhan dan kehidupan selanjutnya, anak harus mengonsumsi makanan jauh

lebih banyak dibandingkan yang sudah mereka konsumsi pada masa pra-sekolah dengan rentan usia antara 4-6 tahun anak yang lebih muda harus mengkonsumsi setidaknya 1.700 kalori per hari.

#### **2.1.8 Perilaku Anak Prasekolah dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi**

Menurut Davis, *et al.* 2013 mengatakan bahwa perilaku makan pada anak seperti menolak makanan tertentu atau hanya mengambil satu suapan makan ketika orang tua menyuapinya merupakan faktor yang perlu dihubungkan dengan anak yang mengalami obesitas. Perilaku anak tersebut sangat dikaitkan dengan pengaruh yang besar dari orang tua ketika mempersiapkan makanan dan asupan makanan yang diterima oleh anak sejak kecil dan bertahan menjadi kebiasaan selama kehidupannya (Campbell, *et al.* 2006 dalam Collins, *et al.* 2014). Perilaku makan anak prasekolah menurut Istiany & Rusilanti (2013) pada umumnya sebagai berikut :

##### **1. Cara makan**

Usia balita (3-5 tahun) umumnya anak mengalami masalah makan. Anak biasanya tidak tertarik pada makanan selama beberapa bulan sampai beberapa tahun. Kesukaan khusus terhadap makanan tertentu merupakan hal biasa. Suka atau tidak suka terhadap makanan dapat berubah dari hari ke hari atau dari minggu ke minggu.

##### **2. Nafsu makan**

Selama periode prasekolah, nafsu makan anak tidak menentu dan tidak dapat diduga karena anak dapat makan dengan lahap pada suatu waktu, tetapi menolaknya pada waktu makan berikutnya. Pemberian makanan dan *snack* harus diatur waktunya untuk menjaga nafsu makan. Jarak antara pemberian makan dan *snack* mungkin bervariasi antara jarak yang satu dengan yang lain, dan tidak perlu ditetapkan secara ketat, yang penting jarak waktu pemberian

*snack* tidak terlalu dekat dengan waktu makan. Anak menolak makan dapat disebabkan karena bosan dengan makanan yang disajikan, sedang asyik bermain, atau sedang sakit sehingga nafsu makan berkurang (Sutomo dan Anggraini, 2010).

### 3. Kesukaan makanan

Umumnya anak menyukai makanan kaya karbohidrat yang mudah dikunyah. Selain itu, anak-anak akan menunjukkan kegembiraannya apabila dalam keadaan tenang dan lapar diberi makanan dengan suhu, bentuk dan ukuran yang sesuai tanpa tekanan orang tua.

### 4. Frekuensi makan

Sebagian besar anak usia ini makan lebih dari tiga kali sehari. Frekuensi makan kelihatannya tidak berhubungan dengan asupan zat gizi, kecuali apabila anak mengkonsumsi makanan kurang dari empat kali atau lebih dari enam kali sehari. Asupan energi, kalsium, protein, vitamin C, dan besi pada anak yang makan kurang dari empat kali sehari, lebih sedikit dibandingkan rata-rata asupan anak lain sebaya yang makan empat kali sehari atau lebih.

### 5. Karakteristik makanan

Ada tiga karakteristik makanan yang mempengaruhi pengembangan rasa, penerimaan, dan keterampilan makan. Ketiga aspek ini adalah tekstur, aroma (*flavour*), dan besar porsi. Anak lebih menyukai makanan yang lunak, makanan renyah yang memberikan kenikmatan pada anak. Selain itu, anak menolak makanan yang mempunyai aroma kuat seperti makanan pedas, terlalu asam, dan terlalu asin serta anak akan menolak makanan dalam porsi besar.

## 6. Iklan Televisi

Media massa berpengaruh terhadap sikap anak terhadap makanan dan permintaannya akan makanan tertentu. Semua media yang paling berpengaruh adalah televisi, karena cenderung terdapat iklan televisi yang menggunakan anak untuk mempengaruhi orang tuanya membeli produk tertentu. Iklan seringkali mendorong anak mengkonsumsi berbagai jenis makanan yang manis dan pada umumnya makanan yang banyak diiklankan adalah makanan yang padat energi.

## 2.2 Konsep Anak Usia Prasekolah

### 2.2.1 Definisi Anak Usia Prasekolah

Anak usia prasekolah berada pada masa kanak-kanak awal dimana pada masa ini kehidupan emosional dan kepribadian anak berkembang secara signifikan (John, 2011). Masa usia prasekolah biasanya menjadi tolak ukur awal pada anak mempelajari dasar-dasar perilaku sosial sebagai persiapan bagi kehidupan sosial yang lebih tinggi supaya diperlukan untuk penyesuaian diri pada waktu memasuki sekolah dasar. Perilaku yang lebih sering terjadi pada masa ini adalah anak-anak sedang dalam masa pengembangan kepribadian yang unik dan menuntut kebebasan lebih luas (Octa, 2014).

Masa kanak-kanak merupakan awal dari pengenalan anak dengan suatu lingkungan sosial yang ada di masyarakat umum, di luar keluarga (Santoso & Ranti, 2013). Masa kanak-kanak dibagi menjadi dua periode yang berbeda yaitu awal dan akhir masa kanak-kanak. Periode awal dari masa kanak-kanak berlangsung dari umur 2-6 tahun dan periode akhir dari 6 tahun sampai tiba saatnya anak matang secara seksual.



Banyak perilaku yang mulai ditunjukkan oleh anak pada masa prasekolah ini diantaranya, menunjukkan bahwa anak-anak ingin mengetahui keadaan lingkungannya serta ada masa di mana anak-anak mulai meniru setiap pembicaraan dan tindakan yang dilakukan orang lain. Kecenderungan perilaku yang ditunjukkan tersebut walaupun tidak terlalu kuat, namun anak akan lebih menunjukkan kreativitas dalam bermain selama masa kanak-kanak dibandingkan dengan masa-masa lainnya. Anak dalam cakupan umur empat sampai lima tahun memiliki dorongan (inisiatif) yang sangat besar untuk menyelidiki dan mencari keingintahuannya walaupun terkadang kegagalan yang sering ditemui (Dwienda R, 2014).

### **2.2.2 Ciri umum Anak Usia Pra Sekolah**

Periode anak usia pra sekolah merupakan saat perkembangan fisik dan kepribadian yang besar. Selama periode ini anak sudah dapat berkomunikasi secara verbal, penelitian tentang pemahaman diri untuk masa ini tidak terbatas hanya pada pengenalan diri secara visual seperti ketika masa bayi (John, 2007). Menurut Snowman dalam (Rizki dkk, 2015) mengemukakan ciri-ciri anak usia pra sekolah meliputi aspek fisik, sosial, emosi dan kognitif anak.

#### **1. Ciri Fisik Anak Usia Pra Sekolah**

Anak usia pra sekolah umumnya sangat aktif telah memiliki penguasaan terhadap tubuhnya dan sangat menyukai kegiatan yang dilakukan sendiri. Setelah anak melakukan berbagai kegiatan, anak membutuhkan istirahat yang cukup. Otot-otot besar pada anak usia pra sekolah lebih berkembang dari kontrol terhadap jari dan tangan. Anak masih sering mengalami kesulitan apabila harus memfokuskan pandangannya pada objek-objek yang kecil ukurannya, itulah sebabnya koordinasi tangan dan matanya masih kurang sempurna (Rizki dkk, 2015).

## 2. Ciri Sosial Anak Usia Pra Sekolah

Anak usia pra-sekolah biasanya mudah bersosialisasi dengan orang disekitarnya. Biasanya anak akan mempunyai sahabat yang berjenis kelamin sama. Kelompok bermainnya cenderung kecil dan tidak terlalu terorganisasi secara baik, oleh karena itu kelompok tersebut cepat berganti-ganti. Anak menjadi sangat mandiri, agresif secara fisik dan verbal, bermain secara asosiatif, dan mulai mengeksplorasi seksualitas (Rizki dkk, 2015).

## 3. Ciri Emosional Anak Usia Pra-Sekolah

Anak akan cenderung mengekspresikan emosinya dengan bebas dan terbuka sehingga sikap seperti sering marah dan iri hati sering diperlihatkan (Rizki dkk, 2015). Menurut Campbell, 2002, Egger & Angold, 2006 dalam Rescorla, *et al.* (2011) menyatakan bahwa masalah perilaku dan emosional pada anak pra sekolah saat ini kurang lebih telah menjadi perhatian daripada masalah perilaku dan emosional anak-anak yang lebih tua karena anak-anak kadang terlalu agresif, hiperaktif, menantang, cemas, mudah menguap, mengganggu, keras kepala (Rizki, dkk. 2015).

## 4. Ciri Kognitif Anak Usia Pra-Sekolah

Perkembangan kognitif pada anak usia pra-sekolah menurut Piaget masih masuk pada tahapan pra-operasional. Tahap ini ditandai oleh adanya pemakaian kata-kata lebih awal dan memanipulasi simbol-simbol yang menggambarkan objek atau benda dan keterikatan atau hubungan diantara anak. Tahap pra-operasional ini juga ditandai oleh beberapa hal, antara lain: egosentrisme, ketidakmatangan pikiran atau ide atau gagasan tentang sebab-sebab dunia di fisik, kebingungan antara simbol dan objek yang diwakili, kemampuan untuk fokus pada suatu dimensi pada satu waktu dan kebingungan tentang identitas orang dan objek (Rizki dkk, 2013).

## **2.3 Konsep Edukasi Nutrisi**

### **2.3.1 Definisi Edukasi**

Edukasi atau pendidikan adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan (Wahit dkk, 2007). Konsep dasar pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat (Soekidjo, Notoadmodjo, 2003 dalam Alamsyah dan Muliawati, 2013). Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami.

Sebuah pernyataan menyebutkan bahwa tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula seseorang tersebut menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Tujuan dari pendidikan sendiri adalah membentuk adanya perubahan perilaku, untuk bisa melakukan perubahan maka tidak lepas dari teori daya berubah (Wahit dkk, 2007).

### **2.3.2 Metode Edukasi**

Metode pembelajaran didefinisikan sebagai kerangka konseptual yang melukiskan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar. Macam-macam metode yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran yaitu:

### 1. Metode ceramah (*preaching method*)

Sebuah metode pembelajaran dengan menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan kepada sejumlah peserta didik yang pada umumnya mengikuti secara pasif. Metode ini beberapa kelebihan seperti pendidik mudah menguasai kelas, banyak mengajarkan bahan materi yang disampaikan dan dapat diikuti oleh peserta didik yang jumlahnya besar. Selain itu, metode ini juga memiliki kelemahan yaitu membuat peserta didik pasif, mengandung unsur paksaan, mengandung sedikit daya pikir peserta didik.

### 2. Diskusi

Metode ini mendorong peserta didik untuk berpikir secara kritis, mendorong peserta untuk mengemukakan pendapatnya secara bebas serta menjadi metode yang berkaitan dengan pemecahan masalah. Metode ini memiliki kelemahan berupa tidak dapat digunakan dalam kelompok yang besar dan peserta diskusi mendapat informasi yang terbatas.

### 3. Demonstrasi

Metode pembelajaran ini berupa memperagakan benda, kejadian, aturan dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang sesuai dengan pokok materi yang dibahas.

### 4. Ceramah plus

Metode ceramah ini menggunakan lebih dari satu metode yakni metode ceramah yang dikombinasikan dengan metode lain, yaitu:

- a. Metode ceramah plus tanya jawab dan tugas

Metode ini menggabungkan antara ceramah dan tanya jawab serta pemberian tugas.

b. Metode ceramah plus diskusi dan tugas

Metode ini diawali dari pendidik menguraikan materi kemudian mengadakan diskusi dan akhirnya memberikan tugas.

c. Metode ceramah plus demonstrasi dan latihan (CPDL)

Metode ini merupakan kombinasi antara kegiatan menguraikan dan memperagakan materi serta latihan keterampilan.

5. Metode resitasi

Metode ini mengharuskan peserta didik membuat resume dari materi yang diajarkan.

6. Metode eksperimental

Metode ini menggunakan alat tertentu dan dilakukan lebih dari satu kali misalnya percobaan kimia di laboratorium.

7. Study tour

Metode pembelajaran ini mengajak peserta didik mengunjungi suatu objek guna memperluas pengetahuan dan selanjutnya peserta didik membuat laporan dan mendiskusikan serta membukukan hasil kunjungan tersebut didampingi pendidik.

8. Metode latihan keterampilan (*drill method*)

Suatu metode pembelajaran dengan memberikan pelatihan keterampilan secara berulang kepada peserta didik dan mengajaknya langsung ke tempat latihan keterampilan untuk melihat proses tujuan, fungsi, kegunaan dan manfaatnya.



9. Metode pengajaran beregu (*team teaching method*)

Suatu metode pembelajaran dengan jumlah pendidik lebih dari satu orang yang masing-masing mempunyai tugas dan salah seorang pendidik ditunjuk sebagai koordinator.

10. *Peer teaching method*

Metode *peer teaching* adalah suatu metode yang dibantu oleh temannya sendiri.

11. Metode pemecahan masalah

Metode ini adalah suatu metode pembelajaran dengan memberikan soal latihan kepada peserta didik kemudian diminta pemecahannya.

12. *Project method*

Metode yang mengajar dengan meminta peserta didik merancang suatu proyek yang akan diteliti sebagai objek kajian.

13. *Teileren method*

Suatu metode yang mengajar dengan memberikan materi secara bertahap atau sebagian-sebagian.

14. Metode global (*Ganze method*)

Suatu metode pembelajaran dengan meminta peserta didik membaca keseluruhan materi kemudian membuat resume atau kesimpulan dari apa yang mereka baca (Simamora, 2009).

### 2.3.3 Media Edukasi

Media pembelajaran bertujuan untuk menginstruksikan informasi yang terdapat dalam media yang harus melibatkan peserta belajar baik dalam benak atau mental maupun dalam bentuk aktivitas yang nyata sehingga pembelajaran dapat terjadi.

## 1. Media cetak

Media ini memegang peran yang sangat penting dalam proses belajar karena dapat memperlancar pemahaman dan memperkuat ingatan. Media cetak dapat berupa penggabungan antara tulisan, gambar atau foto ke dalam berbagai macam bentuk medianya. Contoh media cetak antara lain:

- a. Booklet, yaitu suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar.
- b. *Leaflet*, yaitu bentuk penyampaian informasi atau pesan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasinya dapat bentuk kalimat maupun gambar, atau kombinasi.
- c. *Flyer* (selebaran), bentuknya seperti *leaflet*, tetapi tidak berlipat.
- d. *Flip chart* (lembar balik), media penyampaian pesan atau informasi dalam bentuk lembar balik dan biasanya dalam bentuk buku dimana tiap lembarnya berisi peragaan dan lembaran baliknya berisi kalimat pesan atau informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut.
- e. Rubrik atau tulisan dalam surat kabar atau majalah yang berkaitan dengan informasi yang akan disampaikan.
- f. Poster yaitu bentuk media cetak yang berisi pesan atau informasi yang biasanya di tempel di tembok, ditempat umum atau kendaraan umum.

## 2. Media elektronik

Media elektronik sebagai sasaran untuk menyampaikan pesan atau informasi yang berbeda-beda jenisnya antara lain:

a. Televisi

Penyampaian pesan atau informasi melalui media televisi dapat dalam bentuk sandiwara, sinetron, forum diskusi atau tanya jawab, TV spot, kuis atau cerdas cermat.

b. Radio

Penyampaian informasi atau pesan melalui radio juga dapat bermacam-macam bentuknya yaitu obrolan (tanya jawab), sandiwara radio, ceramah, radio spot.

c. Video

Penyampaian informasi dalam bentuk gambar bergerak yang diaplikasikan dalam bentuk video.

d. Slide

Slide dapat digunakan untuk menayangkan materi yang akan disampaikan melalui tayangan *powerpoint*.

3. Media papan (*Billboard*)

Papan (*billboard*) yang dipasang di tempat-tempat umum dapat diisi dengan pesan-pesan atau informasi. Media papan disini juga mencakup pesan-pesan yang ditulis di lembaran seng yang ditempel pada kendaraan umum seperti bus dan taksi.

#### 2.3.4 Definisi Edukasi Nutrisi

Berbagai kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka menyadarkan masyarakat di bidang gizi cukup banyak, salah satunya seperti yang tertuang dalam rencana aksi Kementerian Kesehatan RI, yaitu meningkatkan pendidikan atau edukasi nutrisi masyarakat melalui penyediaan materi Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) (Supariasa, 2012). Edukasi nutrisi merupakan suatu bidang pengetahuan yang

memungkinkan seseorang memilih dan mempertahankan pola makan berdasarkan prinsip-prinsip ilmu gizi (Santoso & Ranti, 2013). Edukasi nutrisi mencakup serangkaian kegiatan sebagai proses komunikasi dua arah untuk menanamkan dan meningkatkan pengertian, sikap, serta perilaku sehingga membantu klien mengenali dan mengatasi masalah nutrisi yang seimbang, tepat dan sehat melalui pengaturan makanan dan minuman (Cornelia dkk, 2013).

Pendidikan dilakukan melalui individu maupun kelompok, diskusi, pertemuan, buku, majalah, radio, televisi, dan berbagai cara serta media lainnya (Santoso & Ranti, 2013). Edukasi nutrisi harus dilaksanakan secara efektif agar terjadi perubahan perilaku dalam seluruh aspek secara merata. Penyajian edukasi nutrisi yang efektif dijadikan sebagai konsep standar yang memiliki kekhususan baik dalam permasalahan kesehatan, kebutuhan nutrisi, maupun kemampuan dalam mengkonsumsi dan mencerna makanan serta kemampuannya untuk mengubah perilaku hidup sehat (Cornelia, dkk. 2013). Menurut Slusser, *et al* (2011) dalam penelitiannya mengatakan bahwa edukasi nutrisi dapat dilakukan sebanyak seminggu 1 kali dalam waktu 60 menit selama 5 minggu berlangsung.

### **2.3.5 Tujuan Edukasi Nutrisi**

Menurut WHO, secara umum pendidikan gizi atau edukasi nutrisi bertujuan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi (Supariasa, 2012). Edukasi nutrisi merupakan salah satu cara memperbaiki perilaku ibu, meliputi pengetahuan, sikap, dan praktik pemberi makan oleh ibu sehingga asupan kebutuhan nutrisi dapat diperbaiki serta dapat meningkatkan meningkatkan skor TB/U pada anak (Hestuningtyas, 2013). Edukasi nutrisi ini dirancang bagi ibu untuk mempromosikan praktik makan yang sehat, pemberian makanan pendamping dan suplemen makanan yang baik dengan

diperkaya beberapa mikronutrien atau dengan peningkatan kandungan energi dalam tubuh (Aamer, *et al.* 2011).

Adapun tujuan yang lebih khusus dari edukasi nutrisi menurut (Supariasa, 2012), yaitu:

1. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
2. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
3. Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.
4. Mengubah perilaku konsumsi makanan (*food consumption behavior*) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

### **2.3.6 Metode dan Media Edukasi Nutrisi**

Metode edukasi nutrisi disini dapat berupa metode penyuluhan tentang nutrisi dengan suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi (Suharjo, 1989 dalam Madajinah, 2004). Sedangkan untuk media yang digunakan bisa berupa media yang dapat menarik perhatian masyarakat atau peserta edukasi. Fungsinya dapat menghilangkan kejenuhan atau kebosanan peserta selama proses edukasi berlangsung.

Metode edukasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa metode ceramah plus yaitu metode ceramah yang dikombinasikan dengan menggunakan metode lain yaitu antara metode ceramah dengan metode diskusi. Edukasi ini diharapkan dapat berlangsung efektif dan membuat peserta menjadi aktif selama proses edukasi berlangsung. Selain itu, media yang digunakan pada penelitian ini



berupa media leaflet yang dibagikan kepada para peserta dan akan ditampilkan tayangan *powerpoint* untuk penunjang materi yang akan disampaikan.

## **2.4 Konsep Perilaku**

### **2.4.1 Definisi Perilaku**

Menurut James P. Chaplin (2006) dalam Perilaku merupakan penghayatan yang utuh dan reaksi seseorang akibat adanya rangsangan baik internal maupun eksternal yang diproses melalui kognitif, afektif dan psikomotorik. Menurut Notoatmodjo (2012) yang dimaksud dengan perilaku manusia, pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas. Perilaku merupakan determinan kesehatan yang menjadi sasaran dari promosi atau pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2014).

### **2.4.2 Bentuk Perilaku**

Perilaku adalah totalitas dari penghayatan dan reaksi yang dapat langsung terlihat (*overt behavior*) dan yang tak tampak (*covert behavior*) (Pieter dan Lubis, 2010). Menurut Setiawati & Dermawan (2008), dilihat dari respon terhadap stimulus maka perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu :

a. Perilaku tertutup (*Covert behavior*)

Perilaku seseorang yang responnya dalam bentuk yang tidak dapat terlihat dan respon ini berbentuk perhatian, asumsi, pengetahuan, pemahaman dan sikap.

b. Perilaku terbuka (*Overt behavior*)

Respon individu terhadap rangsangan dalam bentuk yang nyata atau terbuka dan respon tersebut dapat dengan mudah diamati oleh orang lain.

### 2.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perubahan Perilaku

Perilaku adalah bentuk respons atau reaksi terhadap stimulus atau rangsangan dari luar organisme (orang), namun dalam memberikan respons sangat tergantung pada karakteristik atau faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan. Hal ini berarti meskipun stimulusnya sama bagi beberapa orang, namun respons tiap-tiap orang berbeda (Notoatmodjo, 2012). Menurut Kholid (2015), perilaku dipengaruhi oleh tiga domain yaitu kognitif diukur dari pengetahuan, afektif dari sikap, dan psikomotor dari tindakan (keterampilan).

#### 1. Pengetahuan (*Kognitive*)

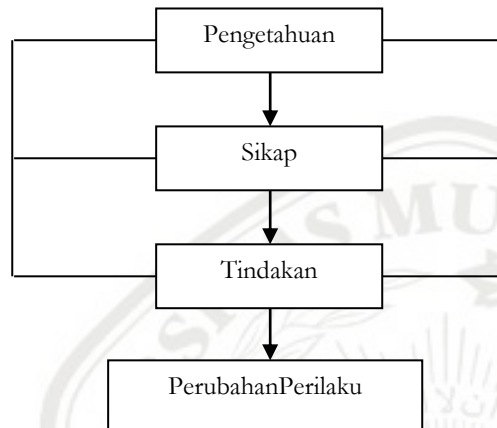
Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*). Pengetahuan diperlukan sebagai dorongan psikis dalam menumbuhkan sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan stimulasi terhadap tindakan seseorang. Pengetahuan dapat diperoleh dari pendidikan, pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain (Kholid, 2015).

#### 2. Sikap (*Affective*)

Menurut Azwar (1995) dalam Kholid (2015) menyatakan sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara tertentu dan bentuk reaksinya berupa reaksi positif dan negatif. Respon atau reaksi seseorang terhadap suatu stimulus atau obyek dan dalam kehidupan sehari-hari sikap merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial (Wahit dkk, 2007). Menghargai (*valuing*), diartikan sebagai mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

### 3. Tindakan (*Practice*)

Menurut Hikmawati (2011), setelah seseorang mengetahui stimulus atau obyek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat tentang apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan ia akan melaksanakan atau mempraktekkan apa yang diketahui atau disikapinya.

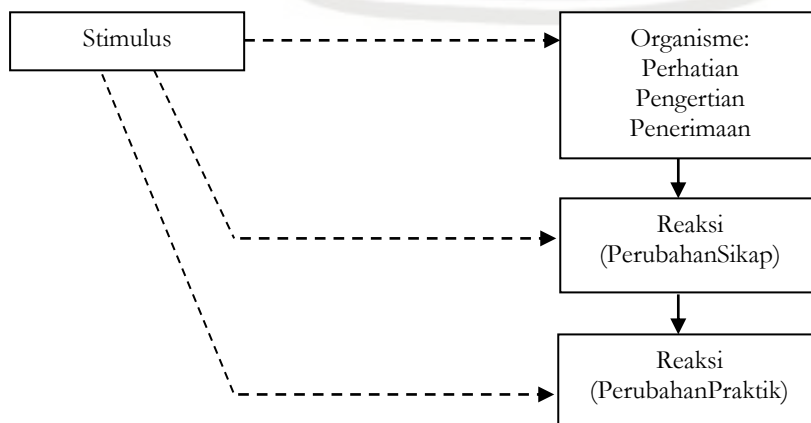


**Gambar 2.1 Alur Perubahan Perilaku**

#### 2.4.4 Teori Perubahan Perilaku

##### a. Teori *Stimulus Organisme* (SOR)

Teori ini didasarkan pada asumsi bahwa penyebab terjadinya perubahan perilaku tergantung kepada kualitas rangsang (*stimulus*) yang berkomunikasi dengan organisme, artinya kualitas dari sumber informasi (*sources*) misalnya kredibilitas.



**Gambar 2.2 Teori SOR**

b. Teori *Festinger (Dissonance Theory)*

Menjelaskan bahwa ketidakseimbangan dalam diri seseorang akan menyebabkan perubahan perilaku, dikarenakan adanya perbedaan jumlah elemen kognitif yang seimbang dengan jumlah elemen kognitif yang tidak seimbang dan sama-sama pentingnya.

c. Teori Fungsi

Teori ini berpendapat bahwa perilaku manusia akan berubah akibat adanya stimulus yang digunakan dapat mengakibatkan perubahan perilaku yang positif sesuai kebutuhan (Notoatmodjo, 2014).

#### 2.4.5 Tahapan Perubahan Perilaku

Menurut Notoatmodjo (2012) mengungkapkan bahwa sebelum seseorang mengadopsi perilaku yang baru (berperilaku baru), di dalam diri orang tersebut terjadi proses atau tahapan dalam perubahan yang berurutan yaitu:

1. Timbul kesadaran (*awareness*): orang tersebut menyadari (mengetahui) stimulus terlebih dahulu.
2. Ketertarikan (*interest*): orang tersebut mulai tertarik kepada stimulus.
3. Mempertimbangkan baik tidaknya stimulus (*evaluation*): sikap orang tersebut sudah lebih baik lagi.
4. Mulai mencoba (*trial*): orang tersebut memutuskan untuk mulai mencoba perilaku baru.
5. Mengadaptasi (*adoption*): orang tersebut telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

#### 2.4.6 Strategi Perubahan Perilaku

Dalam program-program kesehatan, agar diperoleh perubahan perilaku yang sesuai norma-norma kesehatan, sangat diperlukan usaha-usaha konkret dan positif.

Beberapa strategi untuk memperoleh perubahan perilaku tersebut oleh WHO dikelompokkan menjadi tiga:

1. Menggunakan kekuatan (*Enforcement*)

Cara ini dapat ditempuh menggunakan cara-cara kekuatan baik fisik maupun psikis, misalnya dengan cara mengintimidasi atau ancaman-ancaman agar masyarakat mematuhi. Cara ini menghasilkan perilaku yang cepat, akan tetapi perubahan tersebut belum tentu akan berlangsung lama karena perubahan perilaku yang terjadi belum disadari oleh kesadaran sendiri.

2. Menggunakan kekuatan peraturan atau hukum (*Regulation*)

Perubahan perilaku masyarakat melalui peraturan sering disebut *regulation*, artinya masyarakat diharapkan berperilaku sesuai yang datur melalui UU yang tertulis.

3. Pendidikan (*Education*)

Perubahan perilaku kesehatan melalui cara pendidikan atau promosi kesehatan diawali dengan cara pemberian informasi-informasi kesehatan. Pemberian informasi tentang kesehatan dapat menghasilkan perubahan yang akan menyebabkan masyarakat berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Cara agar perubahan perilaku dapat berjalan efektif bila melalui metode “penyuluhan” karena dengan cara ini dapat memberikan informasi kesehatan tidak bersifat searah saja, tetapi dua arah. Perubahan perilaku dengan cara ini memakan waktu yang lama, tetapi perubahan yang dicapai akan bersifat langgeng karena didasari oleh kesadaran sendiri (Notoatmodjo, 2014).



## 2.5 Perilaku Orang Tua Dalam Memenuhi Kebutuhan Nutrisi Anak

Asupan kebutuhan nutrisi pada anak dipengaruhi oleh perilaku orang tua termasuk ibu. Perilaku ibu tentang perbaikan nutrisi pada anak merupakan tindakan yang nyata dilakukan dalam memberikan makanan kepada anak mulai dari cara memilih, mengolah bahan makanan sampai dengan pemberiannya (Chodijah, 2014). Perilaku pemberian makanan pada anak dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap dan perilaku dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Pengetahuan ibu ini merupakan salah satu faktor yang mempunyai pengaruh signifikan pada kejadian permasalahan mengenai nutrisi sehingga, upaya perbaikan nutrisi dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan sehingga dapat memperbaiki perilaku pemberian makan pada anak (Hestuningtyas, 2013).

Menurut Supartini (2004) indikator perilaku orang tua dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak adalah:

1. Orang tua mengajarkan anak tentang nutrisi yang sehat dan bergizi.
2. Cara pemberian makan pada anak sesuai dengan jadwal dan porsi pada usia anak.
3. Orang tua memberikan makan secara variasi (bervariasi) dan bergizi.
4. Membiasakan anak untuk mengkonsumsi sayuran dan buah. Mengalihkan perhatian anak tentang jajanan di luar rumah.
5. Memberi bekal sekolah anak dengan menu seimbang.
6. Orang tua bias menyajikan makanan dengan gizi yang seimbang.
7. Memberikan menu makanan anak yang bisa meningkatkan selera makan.